

Escoja 1, 2 ó 3 cosas que usted puede cambiar para una mejor salud

☐ **Coma de manera inteligente:** agregue más frutas y verduras.



- ☐ Usted manda, decida qué snacks comprar
- ☐ Compre fruta en lugar de papitas y agregue más verduras a sus comidas regulares.
- ☐ Haga una lista de compras saludables antes de ir a la tienda.
- ☐ Sus idea/ _____

☐ **¡Vamos a movernos!:** Intente hacer 30-60 minutos de ejercicio al día.



- ☐ Ponga el ejemplo, planee una actividad al aire libre para toda la familia cada semana
- ☐ Inscríbase en alguna actividad física. Únase a la ACJ/YMCA, inscríbase para hacer deporte en equipo
Las escuelas y centros comunitarios de su localidad ofrecen programas de actividades sin costo o con un costo bajo.
- ☐ Haga que los hijos participen en los quehaceres de la casa.
- ☐ Sus idea/ _____

☐ **Desconecte la televisión:** limite el tiempo frente a la pantalla a 1 ó 2 horas al día



- ☐ Tome la delantera, haga una lista con la familia de 5 actividades que sustituyan al tiempo frente a la televisión.
- ☐ Apáguela, usted es la madre/el padre y usted debe decidir cuánto tiempo la familia ve la televisión cada día
- ☐ Manténgala fuera de la recámara. Retire la televisión y las computadoras de la recámara de los hijos.
- ☐ Sus idea/ _____

☐ **Beba sanamente:** elija agua y leche descremada.



- ☐ Enseñe buenos hábitos a los hijos, que beban de 6 a 8 vasos de agua al día
- ☐ Recuerde que los niños tienen sed más seguido que los adultos: asegúrese de que siempre haya agua fresca a la mano.
- ☐ Limite sus bebidas azucaradas, éstas contienen más calorías que una comida completa.
- ☐ Sus idea/ _____

